

ひまわり

2021年
3月22日
No. 1406

生活協同組合 あいコープふくしま
郡山市安積町日出山1-110-1
Tel 024-956-0011 Fax 024-956-0055
フリーコール 0120-910-408

もくじ

- ① 今季初 ふくしまGAP高橋純一さんきゅうり
- ② ネココ不使用きゅうり、土米分ラドン、ふくしまGAP安藤さん春アスパラ、あまのいぼう値下げ
- ③ ロカル有機果樹園さくらんぼ、県内初 きゅうりネットゾーン化
- ④ いらまつ 足と華化の販売会
- ⑤ 新型コロナウイルスに抗して、ワクチンの果たす役割を知る
- ⑥ 金野寛さんインタビューに学ぶ、生産者からのお便り
- ⑦~⑩ ロカル案内、なんでもカード、買い物控えメモ

ローカル商品のご案内（4月1回）はうしろのページからです ホームページ <http://icoop-fukushima.jp> CO・OP共済に関するお問合せは、フリーダイヤル 0120-80-9431

ふくしまGAP
高橋純一さん
今季初出荷

大きなハウスから 安全で美味しいきゅうり

3月5日 やわらかな日差しの中、須賀川市仁井田の高橋さんの自宅隣のきゅうりハウスを訪問しました。初めてお会いした高橋さんは人懐っこい笑顔で迎えてくれました。驚いたことがたくさんあります。

- ① 3月上旬なのに大きなハウス内は 夏のような暖かさで、成長した苗と黄色の花、みずみずしいきゅうりがたくさん目に飛び込んできました！
- ② 時々大きなビニールチューブに風が入り、この正体は炭酸ガスで光合成を促進させるそうです。いちごの横田さんのハウスでは見学したことがありますが、きゅうりへの導入は県内で一番最初だったそうです。
- ③ 強い日差し時にはハウス中に自動で「屋根」がかかり、水・温度・湿度・二酸化炭素量・液肥量 等々すべてがコンピューター管理されていることに驚きました。

もともと有機肥料でしたが、昨年からは化学肥料を使わずにほかしてPSB(光合成細菌)がおいしいきゅうりになりました。

ネココファイト農薬は使っていませんが殺虫剤は使っています。「近い将来、天敵防除にしたいと…」に対して、ぜひお願ひしたいと伝えました。きゅうりの味はどうでしょうか。高橋さんは「私の思いとして、自分が食べて美味しいと思えるものを作っています。親戚の人も『おんちゃんのかきゅうりしか食べられない、うちのきゅうりが出ない冬某月はきゅうりは食べない』と言ってくれています。」と強く話しました。春から秋まで長い期間楽しめます。

あいコープふくしま (橋本拓子・佐藤直喜)

このハウスには1800本が定植されている。同作業の棟が5〜6棟。日差しが強くなると遮るシートが自動で動き光を抑える。

< 3月5日 10時 >



太いチューブに炭酸ガス(CO2)が流れる

4月1回 ローカル品でスタート!
(毎週企画)

- 84 きゅうり(3本) 税込 194円
- 000704 きゅうり(5本) 税込 302円



ネオニコチノイド系殺虫剤不使用 品種は「節成りきゅうり」

出荷期間は2月下旬～11月末で、対応できるよう促進栽培(成長スピードを速める)と抑制栽培(遅らせる)で、長期間対応できている。

農薬 ※ネオニコチノイド系は不使用。これまで殺虫剤は4成分、殺菌剤2成分使用。今後、殺虫・殺菌共に2成分程使用予定。

肥料 ぼかしのみで、他に「岡部PSB」(光合成微生物)。去年までは減化学肥料でしたが、今年は無化学肥料になった。

< 品質管理とあいこー出荷品 >

- ランクA 「真っすく」(曲がりか1cm) 出荷量の80%
- ランクB (" 2cm)
- ランクC (" 3cm)

あいこー品は、AランクにBランクのものが1本程度入ります。

※ネオニコチノイド系殺虫剤 → 虫の中枢神経にダメージ。殺虫力残留性、浸透性(表面から内部へ)が強く、そして無臭で多くの農家・家庭菜園で使用されている。虫と同じように人間の中枢神経にもダメージが強い。環境全体の破壊にもなる。

地粉うどん 「水につける → 茹でる → 冷水でしめる」

4月1回 **000722** 500g 税込490円
両週企画 **もちもち感アップアップ**

拡大地区委員会でのお話を参考に、地粉うどんを「水につけておく → 茹でる → 冷水でしめる」方法を試してみました。茹で時間短縮、もちもち感アップしたように感じました。

- 30分水につける・茹でる3～4分 → 弾力ある食ベゴトス
 - 2時間水につける・茹でる1～2分 → やわらかいもちもち感
- ①の方法で焼きそば「風」(ウスターソース+しょうゆ)にしたところ女良には好評でした。甘みと小麦の味がしっかりしているので、味をつけて食べても麺の存在感、食ベゴトスがあります。茹で時間は女子みですが、表示の12分より短めが我が家好みでした。
(郡山市)

ふくしまGAP 安藤昌子さん 今季初 春アスパラ

ぼかし肥料・カキガラ石灰使用で、化学肥料を使わないため甘味が強い。殺虫剤、ネオニコチノイド系不使用。防除5/10回。

ローカル案内 **000707** 春アスパラ 100g 税込292円

アスプロ 蒸して食べました ~ 大根・人参・れんこん・豚モモと ~

初めて地区委員会に参加させていただきました。免疫力を高める、腸内環境を整える・醤油や麹(食品)のこと、石けんのこと、どれも興味があって自分でも勉強していました。人と共有しながら学ぶと新しい発見や再確認ができてとても楽しかったです。鎌田さんの醤油と市販品の違いを学んで、本物の調味料を選ぶ人がもっと増えてほしいと思いました。教えていただいた醤油麹や塩麹も作りたいと思います。アスプロは、大根・人参・れんこん・豚モモスライスと一緒に蒸して食べました。甘くて美味しかったです。今まで見逃がしていた商品や、他の方がどんな使い方をしているか聞けると今後の参考になりますので、カタログを見る会をぜひやってほしいです。「のりりんから + しらす(or干しえび) + かりごま」は白かつおだし、おにぎり、火焼きうどんに入れるのがおすすめです! 万能フayで味つけしたらよりおいしいです。(郡山市)

4月1回 **000705** アスプロ 税込208円

県内で初めて キュウリ作りをオートマーション化

ふくしまGAP 高橋純一さん (須賀川市仁井田)

パソコンで外気温・室温・湿度・炭酸ガス水・液肥・すべと管理。



ローカル
有我果樹園

さくらんぼ⁰⁰の剪定を聞く(2月9日)

“剪定”が果樹の味を決める

2月9日 あいコープ事務局2号が須賀川市有我農園を訪問、初めて企画を予定しているさくらんぼと桃の畑を見学しました。剪定が果実の味や樹勢を決めるお話を、有我さんから直接説明を伺いました。



さくらんぼ・桃・りんごの生産者
有我 忠男さん(須賀川市)

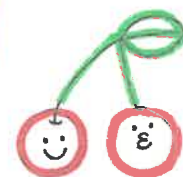
< 有我忠男さんのお話し >

さくらんぼは剪定・摘果・そして収穫など手間がかかり、たくさんのお手がかかります。その作業を軽減するため樹を高くせず、横に枝が伸びても良いよう樹間をあけて植えています。(太陽の光と風も大切) 収穫は、色がいつからその程度では無く、樹全体の完熟を見て収穫しています。品種は人気の「佐藤錦」「紅秀山峰」をはじめ、口味に酸味のある「糸エビやか」(アメリカチェリーのような)も作っております。贈答用がメインですが、自家食の小カップも企画します。



さくらんぼの花芽

一つの葉芽の周りに3~4個の花芽があり、一つの花芽に2~3個の花が咲く。小さい花芽は取り(摘蕾)大きく育つものを残す。受粉は 蜜蜂を使う。その方が人工受粉より受粉濃れがよい。



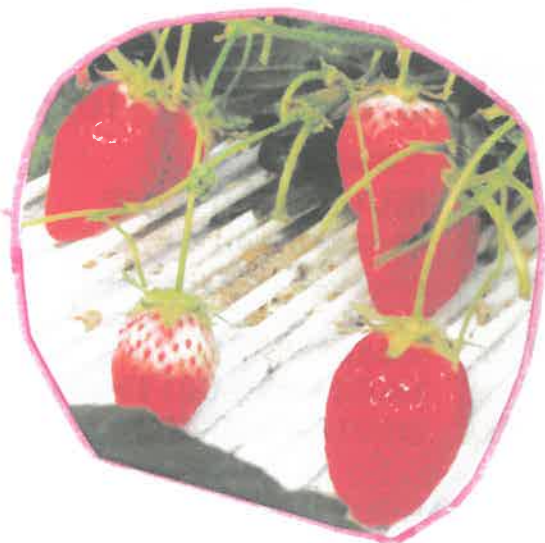
ローカル案内 企画(予定)

地元有我さんの
さくらんぼ⁰⁰ 桃
1/4 6月4回 カップ 7月4回~
贈答用

横田農園 いちご⁰⁰ 値下げ



気温上昇により
“重油代”不要のため



横田いちご

あまえんぼう

大幅値下げ

3月5日より値下げ		4月1回あまえんぼう	以前
000701	ケース 800g 税込 1468円 (△249円)	ケース 800g 税込 1717円	
57	パック 280g 税込 535円 (△76円)	パック 280g 税込 611円	
000702	浴用ケース 800g 税込 999円 隔週企画		

「パラマウント靴相談会」に参加して(2020年9月27日)

さすが「プロの見方」は見事です!

ずうと間違った靴選びでした...

数年前からむずが痛が出て、長い時間歩けなくなりました。日頃からしっくり歩きやすい靴を探していました。やっと今回参加しました。足に合って測り、私に合う靴はこれ!と、目の前に並べてもらいました。「えーっ、何だか糸田そう...」3Eサイズにこだわって、ゆったり靴こそ足に優しいと信じて入っていましたから...履いてみたら、ピッタリ!! 3Eサイズではなく、先に長い24.5cmサイズが私にはぴったりだったのです。驚きでした。ずうと間違った靴選びを続けてきたのです。プロの見方はさすが、見事です。納得の靴に出会えました。ありがとうございます。スーッと履いて1日がスタートしています。よい機会を作って下さった生協の皆様へ感謝です。(郡山市 W.N)

反省
間違った
靴選び

かかと・土踏まずをきゅと固定 足指は自由に動く靴に

息子と私と、初めて体験させていただきました。本当に、パラマウントのお兄さんは足のお医者さんですね。1月で3才になる息子は扁平足で幅も広いので、歩けるように買った頃から新品の靴は嫌がり、お下がりは店から買って履きやすいのか、好んでそればかり履いていました。私も小さい頃から、狭い靴が窮屈に感じ幅広の靴を選んでいたので、そういうものかと思っというくらいしか考えていませんでした。

しかし「足のお医者さん」は、かかとと土踏まずの辺りをきゅと固定して、かかとを固めに、足指は自由に動かせる靴が理想的と。なすきる靴に慣れてしまうと、扁平足がどこまでも広がってしまい歩き方にも影響が...とアドバイスをいただきました。

私の足も同じく、足の甲が薄くて足首が糸田人は、幅広の靴だと安定感がなくて中で動いてしまい捻挫の原因になったり、膝を痛めたり、それをかばおうとして股関節まで負担がかかることもあるそうです。まさに私のことでした!とびっくりです! そのため、息子の足同様、かかとや土踏まずをきゅと固定させ、足の指は解放させるような靴選びが大切! もう目から魚鱗でした!

今まで間違った感覚で靴を選び履いていたのだと気付かされました。足を固めることは、何ごとにおいても大切なことなのだねと、ぐらぐらしないように崩れないように、地に足をしっかりつけて生きていけるような靴選びをしようと強く思いました。足のお医者さんありがとうございます!(郡山市)

足と靴の相談と販売会のご案内 - 申し込み受付中 -

パラマウント・ワーカーズ・コープ

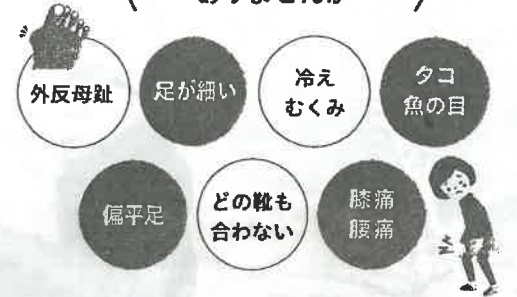
足と靴の相談・販売会

便利になった生活の一方で、足のトラブルは年々増え続けています。健康維持のためにも足に合った靴を選ぶことは非常に重要です。

自分にピッタリ合った靴を履いて、もっと快適に歩きませんか。相談・販売会では、足のサイズ測定、膝・腰など全身バランスのチェックを行い、足と用途に合った靴を提案します。足や靴にお悩みの方、この機会にぜひご相談ください。

新型コロナウイルス感染予防対策として、スタッフのマスクの着用、売り場の消毒を徹底します。ご来場の方にもマスクの着用、手指の消毒(会場入口に消毒液を設置)のご協力をお願いします。

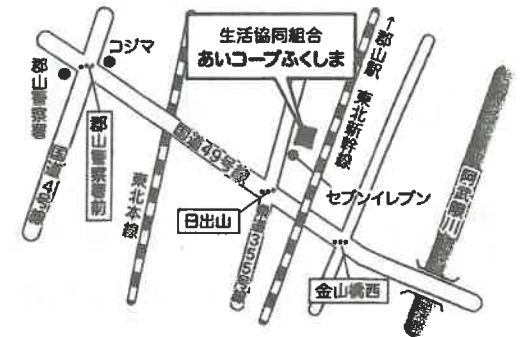
こんな足や靴のトラブルありませんか



パラマウントとは

パラマウントは全ての革靴を東京・千住の本社工場で一足一足、手作り生産しています。「健康を足元からサポート」をモットーに、すべての人に「足に合った靴」と「歩く楽しみ」を提供するため、足に良い靴にこだわり、製造に取り組んでいます。製造・直販なので、ソールの張替修理などアフターケアも充実しています。他にも足の健康を考えたニューバランススニーカーや足型を取って作るオーダーメイドインソールなども取り扱っています。

日時 5/22(土) 9:00~16:00
場所 生活協同組合 あいコープふくしま 郡山市安積町日出山1-110-1
参加申込 お一人様30分ほどかかりますので、下記の申し込み書にご記入の上、ご提出ください。
【お問合せ】 tel.024-956-0011 (代表電話) tel.0120-910-408



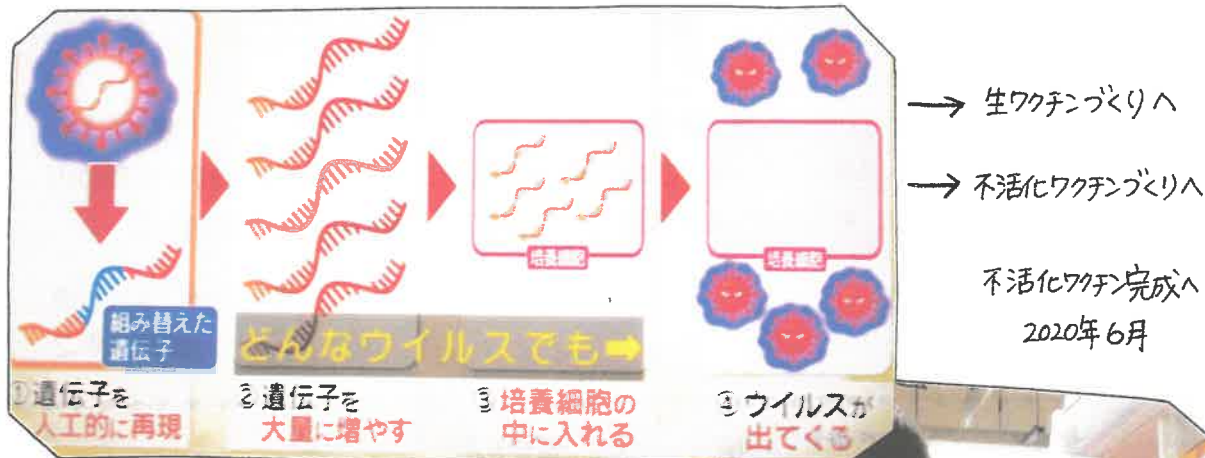
= 大震災を忘れない、許せない福島原発事故体験を生かす =

新型コロナに抗して ~ワクチンの果たす役割を知る~

国産ワクチンづくりを知る (BS NHK 3月2日放送)

—— 東大医学研 河岡ラボ 300日の記録 —— に学ぶ

1. 大量の新型コロナウイルスづくり



新型コロナの遺伝子配列があがってすぐに始まる(2020年2月)

ワクチンの元 「濃縮したウイルスが完成」
河岡ラボスタッフ 28名のひとり
疫学疫学 客員教授

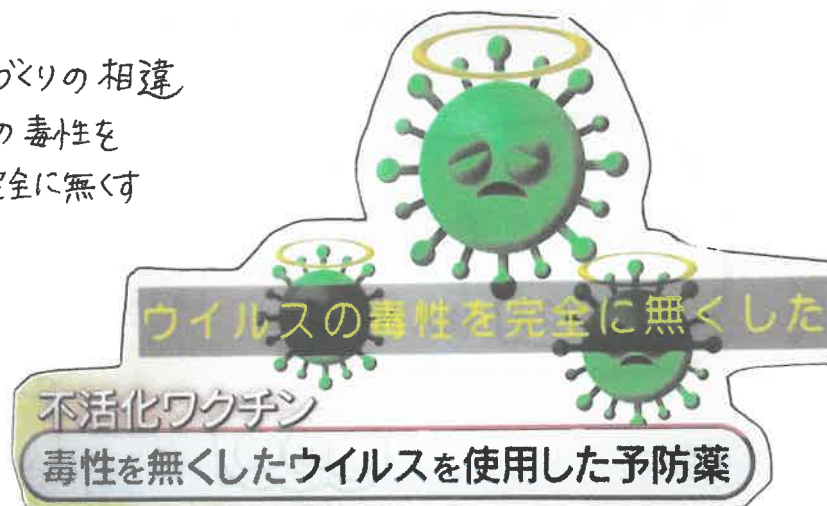


ウイルスを増やし始めてから3か月。

2. 不活化ワクチンと生ワクチンづくりの相違

① 不活化ワクチン、ウイルスの毒性を完全に無くす

ウイルスを不活化させる薬 (生命体ではないから)

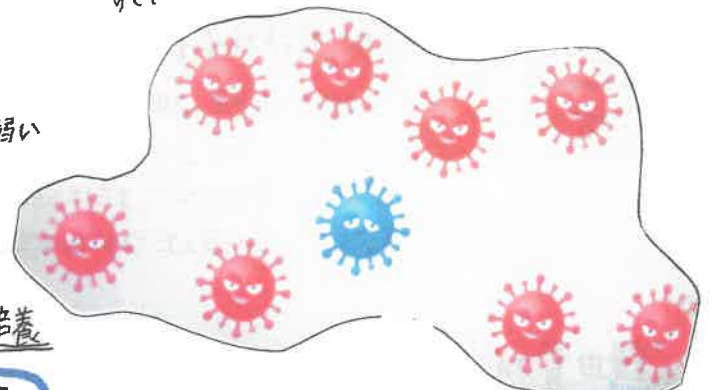


⑤

② 不活化ワクチンの効果を動物実験: ハムスターに打ち「抗体ありますね。良かった。(疫学教授)」。海外での不活化ワクチンは中国産「シバック」で作られ、国内と3ヶ国へ無償で提供されている。
すでに

③ 生ワクチンづくりとその意義
「弱いウイルス」を選び培養し、その中の「弱いウイルス」をとる → これを何代も継続する

弱いウイルス(青)を発見し、取り出し、
継代培養



「弱いウイルス」= 生ワクチンを語る 河岡教授

打って病気になったら元もたないです

でも生ワクチンができれば副作用がなくて、強く一生続く免疫が獲得できます

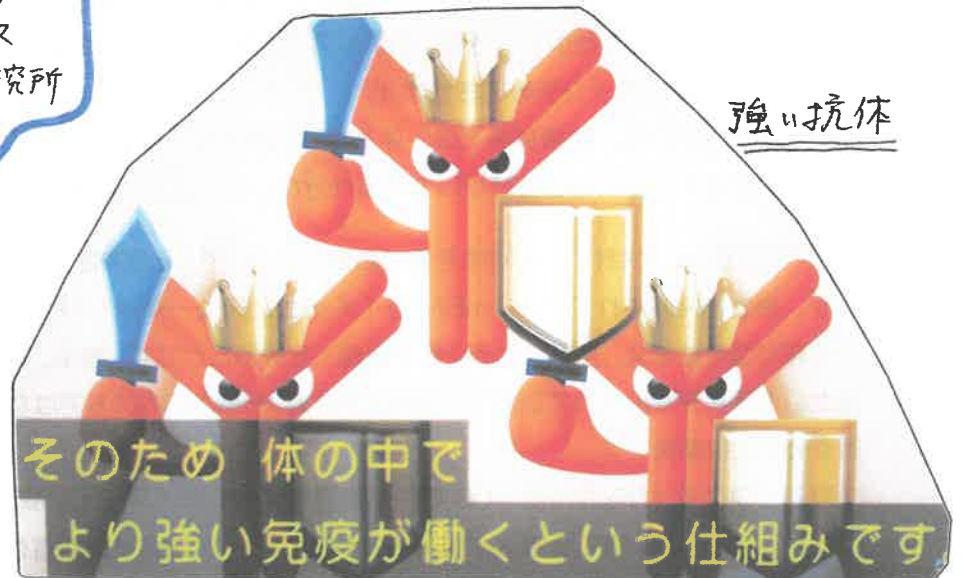
河岡義裕氏は1999年世界で初めて、インフルエンザウイルスの人工合成に成功した、ウイルス学者。現在、東大医学部研究所「河岡ラボ」の責任者。

本当に病気を起こさないかどうかはかなりちゃんと検証しないと

「弱いウイルス」ですが毒性を残しており、不活化ワクチンに比べて、安全性の確認をより慎重に

通常ワクチンの開発には最低でも10年以上かかります

④ 生ワクチンで強く持続する抗体が獲得できる
強く、一生続く免疫カとなる。



強い抗体

- ⑤ 今後の国産ワクチンの開発と製造へ、企業の共同。
熊本市の「KMB」社（製造会社）と臨床試験費、開発を協力しながら進める。
海外生産のワクチンと共に国産ワクチンづくりを。KMB社長「国産で安価なものを、微量でも効果あるワクチンづくりをします」と。



日本で三番目に接種される **アストラゼネカ** (英国とノクスフォード大)

日本で6000万人分予定、2回接種方式

※「ウイルスベクターワクチン」

ヒトに対して病原性のない、または弱毒性のウイルスベクター（運び手）を組み替えたウイルスを投与する

鎌田 賢さん 改めてインタビューに学ぶ (2020.6.2発行 食への通信) 抜粋

「新しいウイルスが体内に入ったとき、まず白血球の仲間のリンパ球がウイルスを食べます。しかしウイルスが太いと攻撃できません。
(次に) 頼りになるのは獲得免疫です。ワクチン接種や感染経験で(体に)抗体ができ「免疫力を獲得」2回目に本物のウイルスが体に侵入してきた時記憶した免疫細胞が撃退します。ただし、このワクチンの実用化まで1~2年かかります。」

食を中心とした自己免疫とワクチンでの獲得免疫
社会全体「ウイルス包囲網」

① 新型コロナは、感染から1年が過ぎてもその勢いは弱まっておりません。それは、首都圏・人口密集地だけでなく、県内でも大型集団クラスターが発生し、死亡者、重篤者を増やしています。そして危惧すべきは、ウイルスの変異でその感染力は「70%増」とも言われ第4波パンデミックを想定させます。

生命を守る最前線、医療現場では、体と体制の限界点ギリギリのところまで必死に頑張っていますが、そのほころびがいつ出るかわからない状況と言えます。

② だからこそ、コロナ封じ込め対策を急ぐ必要があります。その大きな一つが「ワクチン」です。現在、実施されている「mRNA」(メッセンジャーRNA) のリスク面を認識しつつも有効面を踏まえ、接種による「獲得免疫」を得ることです。感染、発病、重症化に有効というデータが出されています(期間は約1年)。確かにベストではないが、それを活用することは重要です。

有効なワクチンがなかった100年前に世界を席卷した「スペイン風邪」(インフルエンザ) では、約3年間で5億人が感染し、4,000万人を超える犠牲者を出して「集団免疫」が形成され収束しました。

③ 国産ワクチンは、まだ未完成ですが、各国で製造されたものが世界中で幾千万人の人々に接種が始まっています。国内も始まり、獲得免疫(抗体づくり)から「集団免疫」の第1歩が始まりました。国内接種は、16才未満の子どもは対象外であり、アレルギー反応、妊娠中、妊娠予定者、体調不良の人々は対象外、もしくは辞退できます。

④ 私たちは、これまでの感染対策「マスク」、石けん消毒と、食を中心とした「自己免疫」のアップを土台に、もう一つの「獲得免疫」をワクチンで作り、「自己」と「獲得」で二つの免疫抗体をつくりましょう。同時に、地域、社会、国内外に拡げて「集団免疫」の形成に参加し、全体の6割~7割の集団免疫体ができると、ウイルスは敗退すると言われています。ウイルスに対抗する人間の結束と協力の強い「包囲網」づくりとも言えます。

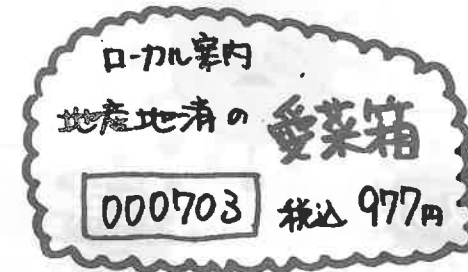
14世紀ヨーロッパで流行した「黒死病(ペスト)」について作家カミュは「感染を止めた大きな力は他人への誠実さだ」と。この言葉をあいコープ組合員は、助け合い、協同の心が自分と家族を守り、社会の多くの人々をも守る力になると実感していると思います。

あいコープふくしま
佐藤 孝之

*生産者からのお便り 寒さに弱い「夏野菜」ようやく種を播きはじめる

私の家でもハウスで種播き育苗が始まります。大内さんに比べ約一ヶ月遅れて始まります。キャベツなど遅れて出荷するためでもあります。トマトナス、ピーマンなど夏の野菜は寒さに弱いので、遅霜を考慮して逆算して今頃種を播き始めます。無理して早く蒔いても苗が育ちすぎ管理が大変で、また、初収穫の時期が1~2週間くらいしか早くなりません。という訳で、今週、苗床を準備し来週には種播きを始めます。

石井 希



<注文の参考に>
3月2回 → 信夫冬菜1束・大根1本・ニラ1袋
ブロッコリー1袋・玉ねぎ800g
3月3回(予定品) → 信夫冬菜・キャベツ・長ネギ
人参

